

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №16
_____ Н.Ю.Рылова
Приказ от 19.08.2024 №57-ОД

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

На осенне-зимний период

[illegible]

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №16
Н.Ю.Рылова
Приказ от 19.08.2024 №57-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Ясли/сад		Пищевая ценность						Энергетическая ценность Ясли/сад		№ Технологической карты
1 Неделя 2 день				Белки Ясли/сад		Жиры Ясли/сад		Углеводы Ясли/сад				
Завтрак	Запеканка из творога	105	150	15,8	23,7	108	16,2	23,5	35,3	271,1	397	118
	Кисель из концентрата	30	50	0	0	0	0	5	8,33	23,73	29,67	201
	Какао с молоком	150	200	2,25	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	101,25	135	214
	Батон нар. с маслом	30/5	40/8	2,26	3,1	4,96	6,8	15,12	20,2	114,97	154,5	3
Итого завтрак		320	448	20,31	29,81	17,92	25,88	53,64	77,19	516,99	716,17	
2 завтрак	Фрукты	90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	192
Итого 2 завтрак		90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морк.,маслом	30	50	0,5	0,8	1,6	2,6	3,2	5,3	29,1	48,7	22
	Суп овощной со сметаной	150	180	1,2	1,4	2,3	2,8	5,9	7	52	62,6	48
	Тефтели рыбные в соусе	60	80	5,1	6,8	2,8	3,7	4,9	6,6	65,5	87,4	11/1
	Пюре картофельное	110	130	2,3	2,7	5	5,8	16,9	20	123,2	145,6	163
	Сок	150	200	0,75	1	0	0	13,7	18,22	57	76	5
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
Итого обед		530	678	12,04	15,47	12,27	15,62	57,17	73,04	391,8	502,63	
Полдник	Бутерброд с повидлом	30/10	40/15	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	Молоко кипяченое	150	200	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	9,9	92,3	123	215
Итого полдник		190	255	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	9,9	92,3	123	
Итого		1130	1481	37,11	51,58	50,78	36,99	125,95	168,73	1030,79	1374,8	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №16
Н.Ю.Рылова
Приказ от 19.08.2024 №57-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Ясли/сад		Пищевая ценность						Энергетическая ценность Ясли/сад		№ Технологической карты
Неделя 3 день				Белки Ясли/сад		Жиры Ясли/сад		Углеводы Ясли/сад				
Завтрак	Каша пшенная	150	200	3,3	4,4	6,15	8,2	21,15	28,2	157,2	209,6	99
	Кофейный напиток	150	200	2,25	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	101,25	135	7
	Батон нар. с маслом	30/5	40/8	2,26	3,1	4,96	6,8	15,12	20,2	114,97	154,5	3
Итого завтрак		335	448	7,81	10,51	13,27	17,88	46,29	61,76	373,42	499,1	
2 завтрак	Сок	100	100	0,05	0,05	0	0	9,11	9,11	38	38	5
Итого 2 завтрак		100	100	0,05	0,05	0	0	9,11	9,11	38	38	
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом	30	50	0,05	0,1	2,5	5	2,05	4,1	32	64	22
	Рассольник «Ленинградский на кур бульоне	150	180	0,2	0,4	2,7	3,2	10,6	12,7	73,8	88,6	46
	Суфле из курицы	60	75	13,6	17	8,9	11,1	2,4	3	145	181	155
	Капуста тушеная	110	130	2,64	3,1	3,74	5,9	11,9	14	102,3	121,3	168
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5	0,6	0	0	26,6	35,8	105	140	196
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
Итого обед		530	698	24,9	32,24	17,12	22,52	99,84	113,59	680,2	770,9	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	60	7,4	7,4	3,8	3,8	26	26	169,6	169,6	232
	Молоко кипяченое	150	200	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	9,9	92,3	123	215
Итого полдник		210	260	11,8	13,3	8,9	10,6	33,4	35,9	261,3	292,6	
Итого		1175	1506	44,56	56,1	39,29	51	204,89	220,36	1352,92	1600,6	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №16
Н.Ю.Рылова
Приказ от 19.08.2024 №57-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Ясли/сад		Пищевая ценность						Энергетическая ценность Ясли/сад		№ Технологической карты
Неделя 4 день				Белки Ясли/сад		Жиры Ясли/сад		Углеводы Ясли/сад				
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	200	3,4	4,5	3,4	4,7	7,6	10,2	95	126,2	60
	Чай с молоком	150	200	1,2	1,6	1,2	1,6	13	17,3	65	87	504
	Батон нар. с маслом и сыром	30/5/5	40/8/8	3,05	3,56	5,11	8,7	16,3	20,48	118,2	169,3	3/2
Итого завтрак		340	456	7,65	9,66	9,71	15	36,9	47,98	278,2	382,5	
2 завтрак	Фрукты	90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	192
Итого 2 завтрак		90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	
Обед	Салат из отварного картоф.,зел.горошк,луком, с маслом	30	50	0,4	0,9	1,5	2,55	2,7	45	26,6	44,3	32/1
	Щи со сметаной	150	180	1,2	1,4	1	1,9	5,2	7,3	53,7	68,1	39
	Тефтели мясные	50	70	5,5	6,7	5,7	7	5,8	8,2	96,4	12,4	143
	Пюре картофельное	110	130	2,3	2,7	5	5,8	16,9	20	123,2	145,6	163
	Компот из кураги	150	200	0,8	1	0	0	24,8	33	92	123	199
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
Итого обед		520	668	12,39	15,47	13,77	17,92	67,97	88,92	456,9	586,73	
Полдник	Булочка домашняя	60	60	5,6	5,6	9,9	9,9	45,7	45,7	295,4	295,4	235
	Чай с лимоном	150	200	0,2	0,3	0	0	15,2	20,2	45	60	501
Итого полдник		210	260	5,8	5,9	9,9	9,9	60,9	65,9	340,4	355,4	
Итого		1160	1484	26,2	31,43	33,38	42,82	173,51	211,4	1105,2	1357,63	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №16
Н.Ю.Рылова
Приказ от 19.08.2024 №57-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Ясли/сад		Пищевая ценность						Энергетическая ценность Ясли/сад		№ Технологической карты
Неделя 5 день				Белки Ясли/сад		Жиры Ясли/сад		Углеводы Ясли/сад				
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	201,2	270,3	99
	Какао с молоком	150	200	2,25	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	101,25	135	214
	Батон нар. с маслом и сыром	30/5/5	40/8/8	3,05	3,56	5,11	8,7	16,3	20,48	118,2	169,3	3/2
Итого завтрак		340	456	11,78	15,06	11,94	17,7	62,88	82,88	420,65	574,6	
2 завтрак	Фрукты	90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	192
Итого 2 завтрак		90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	30	50	0,5	0,7	1,7	2,6	3,4	5,6	20,2	33,7	32/1
	Борщ со сметаной	150	110	1	1,3	2,4	2,9	7,7	9,2	58,5	70,2	34
	Печень по строгановски	90	70	2,64	3,1	3,74	5,9	11,9	14	102,3	121,2	128
	Каша рассыпч.гречневая	110	130	5,7	7,41	5,2	6,76	29,7	38,61	192	249,6	157
	Компот из яблок	150	200	0,15	0,2	0	0	26,9	35,8	102	136	194
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
	Соус сметанный	30	50	0,7	1,1	4,3	7,2	1,8	3	49,2	82	188
Итого обед		590	648	12,18	16,58	17,91	26,08	92,17	122,13	589,2	775,03	
Полдник	Печенье,пряник,вафли	20	30	0,72	1,08	0,56	0,84	9	13,5	43,92	65,88	
	Йогурт «Снежинка»	130	180	2,4	3	2,8	6	3,4	4,1	47,7	85	216
Итого полдник		150	210	3,12	4,08	3,36	6,84	12,4	17,6	91,62	150,88	
Итого		1170	1414	27,44	36,12	33,21	5062	175,19	231,21	1132,17	1533,51	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №16
Н.Ю.Рылова
Приказ от 19.08.2024 №57-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Ясли/сад		Пищевая ценность						Энергетическая ценность Ясли/сад		№ Технологической карты
Неделя 6 день				Белки Ясли/сад		Жиры Ясли/сад		Углеводы Ясли/сад				
Завтрак	Салат из моркови с маслом	30	50	0,5	0,7	1,7	2,6	3,4	5,6	20,2	33,7	28
	Омлет натуральный	105	105	7,7	7,7	5,6	5,6	39,1	39,1	265,5	265,5	112
	Кофейный напиток	150	200	2,25	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	101,25	135	7
	Батон нарезной	30	40	2,2	3	0,9	1,1	15,4	20,6	78,7	104,8	3/1
Итого завтрак		315	395	12,65	14,41	10,36	12,18	67,92	78,66	465,65	539	
2 завтрак	Фрукты	90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	192
Итого 2 завтрак		90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	
Обед	Сал.отвар.свекла,сыр,масло	30	50	0,5	0,7	3	3,7	3,4	4,3	42,4	53	5
	Суп крестьянский со сметан.	150	180	1,1	1,3	2,6	3,1	4,7	5,6	45,6	54,7	49
	Шницель рыбный	50	70	7,9	8,2	2,4	3,1	4,8	6,6	72,2	87,7	258
	Пюре картофельное	110	130	2,3	2,7	5	5,8	16,9	20	123,2	145,6	163
	Сок	150	200	0,75	1	0	0	13,7	18,22	57	76	5
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
Итого обед		520	668	14,74	16,67	13,57	16,42	56,07	70,64	405,4	499,33	
Полдник	Пирожок с капустой печен.	60	60	3,5	3,5	3	3	20,1	20,1	121,5	121,5	224
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0	0	15	20	43,5	58	209
Итого полдник		210	260	3,65	3,7	3	3	35,1	40,1	165	179,5	
Итого		1135	1423	31,4	35,18	26,97	31,6	166,83	198	1065,75	1250,83	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №16
Н.Ю.Рылова
Приказ от 19.08.2024 №57-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Ясли/сад		Пищевая ценность						Энергетическая ценность Ясли/сад		№ Технологической карты
Неделя 7 день				Белки Ясли/сад		Жиры Ясли/сад		Углеводы Ясли/сад				
Завтрак	Каша из смеси круп	150	200	6,5	8,7	6,5	8,7	25,3	33,7	185,6	247,8	100
	Какао с молоком	150	200	2,25	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	101,25	135	214
	Батон нарезной с маслом	30/5	40/8	2,26	3,1	4,96	6,8	15,12	20,2	114,97	154,5	3
Итого завтрак		335	448	11,01	14,81	13,62	18,38	50,44	67,26	401,82	537,3	
2 завтрак	Сок	100	100	0,05	0,05	0	0	9,11	9,11	38	38	5
Итого 2 завтрак		100	100	0,05	0,05	0	0	9,11	9,11	38	38	
Обед	Салат зимний	30	50	1,1	1,4	2,4	3	4,6	5,7	48,3	54,3	31/1
	Суп крестьянский со сметан.	150	180	1,1	1,3	2,6	3,1	4,7	5,6	45,6	54,7	49
	Биточек мясной	50	70	7,91	11,2	7,61	10,9	5,16	7,8	155,86	223,9	138
	Капуста тушеная	110	130	2,64	3,1	3,74	5,9	11,9	14	102,3	212,3	168
	Компот из кураги	150	200	0,8	1	0	0	24,8	33	92	123	199
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
Итого обед		520	668	14,74	20,77	18,88	23,62	71,73	82,02	550,16	750,53	
Полдник	Запеканка из творога	105	150	15,8	23,7	10,8	16,2	23,5	35,3	271,1	397	118
	Кисель из концентрата	30	50	0	0	0	0	5	8,33	17,8	29,67	201
	Чай с лимоном	150	200	0,2	0,3	0	0	15,2	20,2	45	60	501
Итого полдник		285	400	16	24	10,8	16,2	43,7	63,83	333,9	486,67	
Итого		1240	1616	41,8	59,63	43,30	58,62	174,98	222,22	1323,98	1812,50	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №16
Н.Ю.Рылова
Приказ от 19.08.2024 №57-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Ясли/сад		Пищевая ценность						Энергетическая ценность Ясли/сад		№ Технологической карты
2 Неделя 8 день				Белки Ясли/сад		Жиры Ясли/сад		Углеводы Ясли/сад				
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	200	3,4	4,5	3,4	4,7	7,6	10,2	95	126,2	60
	Чай с молоком	150	200	1,2	1,6	1,2	1,6	13	17,3	65	87	504
	Батон нарезной с маслом	30/5	40/8	2,26	3,1	4,96	6,8	15,12	20,2	114,97	154,5	3
Итого завтрак		335	448	6,86	9,2	9,56	13,1	35,72	47,7	274,97	367,7	
2 завтрак	Сок	100	100	0,05	0,05	0	0	9,11	9,11	38	38	5
Итого 2 завтрак		100	100	0,05	0,05	0	0	9,11	9,11	38	38	
Обед	Салат из свеклы с морковью	30	50	0,4	0,7	2,95	4,9	2,2	3,7	30,5	60,8	21/1
	Уха рыбацкая.	150	180	3,2	3,4	2,4	2,6	11,7	13,9	80,9	91,6	30/2
	Тефтели мясные	60	70	8,9	9,4	10,2	11,3	9,9	10,6	173	201,8	143
	Рагу овощное	100	150	1,5	2,3	2,4	3,7	9	13,5	64,6	97	18/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5	0,5	0	0	26,6	31,9	105,0	126,0	196
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
Итого обед		520	668	16,89	18,87	18,52	23,22	71,97	89,52	519	659,53	
Полдник	Вафли	20	30	1	1,5	1,3	2	9,9	14,9	55,6	83,4	
	Молоко кипяченое	150	200	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	9,9	92,3	123	215
Итого полдник		170	230	5,4	7,4	6,4	8,8	17,3	24,8	147,9	206,4	
Итого		1125	1446	29,2	35,52	34,48	45,12	134,09	171,13	979,87	1271,63	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №16
Н.Ю.Рылова
Приказ от 19.08.2024 №57-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Ясли/сад		Пищевая ценность						Энергетическая ценность Ясли/сад		№ Технологической карты
2 Неделя 9 день				Белки Ясли/сад		Жиры Ясли/сад		Углеводы Ясли/сад				
Завтрак	Каша ячневая	150	200	3,3	4,4	6,15	8,2	21,15	28,7	157,2	209,6	96
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0	0	15	20	43,5	58	209
	Батон с маслом и яйцо	30/5	40/8									
		0,5	0,5	4,9	6,1	6,2	7,6	14,2	17,5	133	164	2/13
Итого завтрак		335	448	8,35	10,7	12,35	15,8	50,35	65,7	348,2	417,1	
2 завтрак	Фрукты	90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	
Итого 2 завтрак		90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	
Обед	Салат из моркови с маслом	30	50	0,5	0,7	1,7	2,6	3,4	5,6	20,2	33,7	28
	Щи со сметаной	150	180	1,2	1,4	1,6	1,9	6,1	7,3	56,8	68,1	39
	Гуляш	80	120	10,4	15,6	5,9	8,9	3,7	5,5	176,4	260,8	130
	Макароны отварные	110	130	4,1	5,3	2,8	3	21,6	28,1	142	184,6	161
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5	0,5	0	0	26,6	31,9	105,0	126,0	196
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
Итого обед		550	718	18,89	26,27	12,57	17,12	73,97	94,32	565,4	755,53	
Полдник	Пирожки печ .с яблоком	60	60	3,6	3,6	1,4	1,4	30,8	30,8	150,4	150,4	
	Молоко кипяченое	150	200	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	9,9	92,3	123	215
Итого полдник		210	260	8	9,5	6,5	8,2	38,2	40,7	242,7	273,4	
Итого		1185	1526	35,6	46,87	31,42	41,12	170,26	209,32	1186	1479,03	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №16
Н.Ю.Рылова
Приказ от 19.08.2024 №57-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Ясли/сад		Пищевая ценность						Энергетическая ценность Ясли/сад		№ Технологической карты
2 Неделя 10 день				Белки Ясли/сад		Жиры Ясли/сад		Углеводы Ясли/сад				
Завтрак	Каша манная	150	200	3,6	4,8	6,15	8,2	22,8	30,4	162	216	
	Какао с молоком	150	200	2,25	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	101,25	135,0	
	Батон с маслом и яйцо	30/5	40/8									
		20	20	4,9	6,1	6,2	7,6	14,2	17,5	133	164	2/13
Итого завтрак		355	468	10,75	13,91	14,51	18,68	47,02	61,26	396,25	515	
2 завтрак	Фрукты	90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	
Итого 2 завтрак		90	100	0,36	0,4	0	0	7,74	8,6	29,7	33	
Обед	Салат из капусты с кукурузой.	30	50	0,6	0,9	3,9	4,8	1,4	2,3	42,8	43	4/1
	Суп -лапша домашняя	150	180	3,6	3,9	2,7	3,2	9,2	11,0	86,0	99,4	57
	Суфле из куры	60	75	13,6	1,7	8,9	11,1	2,4	3	145,0	181,0	155
	Рис отварной	100	130	3,0	3,3	3,2	3,5	32,2	34,8	186,0	195,0	
	Кисель из концентрата	150	200	0	0	0	0	13,9	18,5	55,6	74,1	201
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	5,7	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
	Соус красный основной	30	50	0,7	1,17	1,17	1,5	2,3	3,83	19,5	32,5	180
Итого обед		550	723	24,19	13,74	25,57	24,82	73,97	89,35	599,90	707,33	
Полдник	Вафли	20	30	1	1,5	1,3	2	9,9	14,9	55,6	83,4	
	Йогурт « Снежинка»	130	180	2,4	3,0	2,8	6,0	3,4	4,1	47,7	85,0	216
Итого полдник		150	210	3,1	4,5	4,1	8	13,3	19,0	103,3	168,4	
ИТОГО		1145	1501	38,4	32,55	44,18	51,50	142,03	178,21	1129,15	1423,73	
ИТОГО за 10 дней		11585	14798	357,82	415,70	380,19	458,85	1596,75	1974,31	11379,40	14416,57	